故障かなと思ったら

故障かなと思ったら、次のことをお調べください。

現　象	原　因
通電しない。	●専用ブレーカーが切れていませんか。 専用ブレーカーを入れてください。 ●電源が切れていませんか。（電源ランプが消えている。） 電源を入れてください。 • 電源をブザーが鳴るまで押してください。 • 電源ランプが点灯します。 ※電源を「入」の状態で約30分放置するとオートパワーオフ機能が働き、自動的に電源が切れます。 ●チャイルドロックが設定されていませんか。 チャイルドロックを解除してください。➔P.36 ●左･右･中央ヒーターで使える鍋を使用していますか。 （使える鍋について ➔P.12 ）
使用途中にヒーターの通電が停止した。 （切り忘れ防止自動停止機能）	●切り忘れ防止自動停止機能が働いています。 各ヒーターに一定時間経過すると自動的に通電を停止する、切り忘れ防止自動停止機能が設けられています。 • 左･右･中央ヒーターは操作後約45分 • グリル（手動調理）は約30分 切り忘れ防止自動停止機能が働いた時はメロディーでお知らせします。 再度、通電をスタートしてください。
液晶表示の火力バーが交互に点灯し、約30秒後に消灯した。 （小物検知自動停止機能、鍋無し自動停止機能）	●鍋をヒーターの中央に置いていますか。 ●使えない鍋を置いていませんか。➔P.12 使える鍋を置いてください。 ※図は火力「7」で使用した場合。 約30秒後、メロディーが鳴り、液晶表示が消え、通電を停止します。 ※付属の天ぷら鍋で確認しても同じ場合はお買い上げの販売店にご連絡ください。
使用途中に停電になった。	●通電中のヒーターは停止し、タイマーも取り消されます。 ●電源を入れ、もう一度操作を初めから行ってください。 • 電源をブザーが鳴るまで押してください。 • 電源ランプが点灯します。
右ヒーターでアルミ鍋、アルミフライパンを使うとずれたり浮く感じがする。	●IH加熱での「磁力の反発力」が鍋を浮かそうとするためです。鍋と調理物の重さを合わせて約1kg以上にしてください。 また、トッププレート・鍋底がぬれているときに動きやすくなるので、使用前にふいてください。

現　象	原　因
アルミ鍋、アルミフライパンは火力が弱くなるものがある。	●特に片方にとってがある、重量が軽いフライパン・片手鍋・雪平鍋はバランスが悪く動いたり火力がかなり弱くなるものがあります。調理物と合わせて約1kg以上にしてお使いください。 火力の低下が大きい場合は、ふたをして低めの設定火力で調理してください。アルミ両手鍋は、鍋が変形しやすいので炒めものや空だきをしないでください。（使える鍋について ➔P.12 ）
ステンレス板を底部に貼り合わせたアルミ鍋を右ヒーターで通電すると火力が弱くなることがある。	●多数の穴が開いたステンレス板を底部に貼り合わせたアルミ鍋のステンレス板の面積が直径12cmの面積(約113cm²)に満たないとアルミの小鍋と判断して火力が弱くなることがあります。 （使える鍋について ➔P.12 ）
鍋底の直径が小さかったり、鍋底が反っている鍋は火力が弱くなることがある。	●ホーロー製やステンレス製の鍋については鍋底の直径が左・右ヒーターの場合は12～26cmのもの、中央ヒーターの場合は12～20cmのもので、鍋底の反りが3mm以下のものをご使用ください。アルミ製や銅製の鍋については鍋底の直径が15～26cmのもので鍋底の反りが1mm以下のものをご使用ください。 （使える鍋について ➔P.12 ）
左･右･中央ヒーターで火力が違う。	●同じ鍋でも、左･右･中央ヒーターで火力が異なる場合があります。 また小さい鍋では、通電できる場合とできない場合があります。
炒めものなどを行うと左･右･中央ヒーターの火力が弱くなることがある。	●炒めものなどを行うと、鍋底温度が上がり、自動的に火力をコントロールする場合があります。温度が下がると自動的に火力が強くなるので、そのままご使用ください。
左･右･中央ヒーターでの調理に時間がかかる。 調理のできあがりが遅い。	●鍋底に異物が付着していたり、トッププレートが汚れていませんか。 鍋やトッププレートのお手入れをしてご使用ください。 ●使える鍋を使用していますか。➔P.12 使える鍋を使用してください。 ●アルミ･銅鍋などは鉄･磁性ステンレスなどと比べて、火力が約20～30%弱くなります。
電源を入･切すると「カチャ」と音がする。	●電源を入･切すると、内部電気部品のスイッチの作動音がします。

故障かなと思ったら（つづき）

現　象	原　因
電源を切っても音がする。	●本体内部の冷却のために、ファンが最大約10分間回ることがあります。異常ではありません。 自動的にファンは止まります。
使用中にファンの音が大きくなったり止まることがある。	●本体内部を冷やすために冷却ファンの回転を設定火力に合わせて変えています。設定火力が大きい場合は冷却ファンが高速回転するためファンの風切り音が大きくなります。
左・右・中央ヒーター使用中に鍋から音がする。	●鍋底が薄い鍋や多層鍋、ホーローの密着が良くない鉄ホーローなど鍋の種類によっては音（ジー音、カチカチ音）や共鳴音（キーン音、キューン音）が発生することがあります。また鍋のとってに振動を感じることがあります。これは磁力線により鍋自体が振動するためで、異常ではありません。 • 鍋の位置をずらしたり、置き直したりすると音が止まることがあります。 • 左・右・中央ヒーターを同時に使用した場合、鍋の種類によっては調理中に共鳴音「キーン」や「キューン」という音がしますが、これも磁力線により鍋が振動するためで異常ではありません。
液晶表示に「M」が表示されたままでヒーターに通電しない。	●前面操作パネル部のグリルの「切/スタート」キーと「タイマー」キーを同時に3秒以上押してください。 • ブザーが鳴り「M」が消灯します。
表示部の液晶が黒くなる。	●表示部の上に熱い鍋などを置くと液晶が黒くなることがありますが、しばらく放置するともとにもどります。 ※表示部の上に熱い鍋などを置かないでください。
表示部の液晶がくもる。	●しばらく放置するともとにもどります。
グリルの吸・排気カバーから出た水蒸気が壁面に結露することがある。	●調理時に吸・排気カバーから出る水蒸気などが壁面につき水滴になることがありますので、ふきんなどでふき取ってください。

現　象	原　因
グリル調理中、庫内で瞬間的に炎ができたり、吸・排気カバーから煙が出る。	●魚の脂などがヒーターの上に直接落ちると、瞬間的に炎や煙が出ることがあります。異常ではありません。 ●魚の脂などが受皿に落ちると、瞬間的に煙が出ることがあります。異常ではありません。 ●調理を始めてしばらくの間、前回の調理でヒーターについた脂が加熱されて、においや煙が出ることがあります。異常ではありません。
グリル調理終了後、タイマー表示部に CL 表示が出て、吸・排気カバーから熱風が出る。	●調理終了後、ヒーターのクリーニングのため、下ヒーターと触媒加熱用ヒーター、ファンに通電します。（約5分間）
グリルで魚を焼いたときに排気口部やグリルドアの隙間から煙や水蒸気が漏れることがある。	●グリル庫内の排気口部には煙やにおいをおさえる触媒機能が入っていますが、魚などの調理物から多量の煙が発生した場合は触媒の能力を超えて排気口部やグリルドアの隙間から漏れることがありますが、故障ではありません。
自動炊飯や保温動作中に鍋をおろしても表示部に「鍋確認」と表示されない場合がある。	●自動炊飯や保温は火力を自動的に調節します。火力が0（ゼロ）Wになっているときに鍋をおろしても「鍋確認」を表示しません。自動炊飯を途中で中止する場合や保温を終了する場合は、上面操作パネル部の「切/スタート」キーを押して通電を切ってください。
レンジフードが回らない。 （レンジフードファン連動システム付のみ）	●送信部または受信部が汚れていませんか。 クッキングヒーターの送信部・レンジフードの受信部を掃除してください。（レンジフードの取扱説明書も合わせてご覧ください。）➔P.37 ●送信部に鍋などを置いていませんか。 鍋などを送信部から取り除いてください。➔P.37 ●送信部の上にフライパンなどのとってを向けていませんか。 フライパンなどのとっての向きを変えてください。➔P.37
クッキングヒーターのヒーターまたはグリルの通電を停止しても、レンジフードが止まらない。 （レンジフードファン連動システム付のみ）	●レンジフードはクッキングヒーターすべてのヒーターとグリルの通電を停止しても約3分間回ります。 すぐにレンジフードを止めたい場合はレンジフード「切」キーを押してください。 ●クッキングヒーターのいずれかのヒーターまたはグリルの通電をしているとレンジフードは止まりません。 止める場合は、レンジフード「切」キーを押してください。

故障かなと思ったら（つづき）

自動炊飯について

現　象	原　因
炊き上がったごはんがかたすぎる／芯が残る。	●米の量、水の量がまちがっていませんか。 正しくはかって下さい。➔P.23 ●炊く前に米を浸していますか。 通常30分以上、冬場は1時間以上浸してください。 ●炊くときにお湯を使用していませんか。 お湯を使用すると芯が残ります。
炊き上がったごはんがやわらかい。	●洗米後によく水を切っていますか。充分に水を切らないと炊飯時の水量が多くなります。 お米を研いだあとは、ザルに上げて充分に水切りをしてください。 ●炊飯後にふたをしたままおいていませんか。湯気が露となって落ち、ごはんがベちゃつきます。 通電が終了したら、すぐにふたを開け、全体をほぐして余分な水分を逃がしてください。 • ふたをしておくときは、乾いたふきんをかけてからふたをしてください。
ごはんが焦げる、こびり付く。	●炊飯に適さない鍋を使うと、ごはんが焦げついたり、こびり付きやすくなります。(うす手の鍋、ホーロー鍋など) 必ず S IH または S CH-IH マーク付きで底の厚さ1.5mm以上の鍋をお使いください。➔P.12 ●無洗米は、焦げやすくなります。 残り10分で通電を切り、鍋をヒーターから外して蒸らしてください。 • こびり付く場合は、ぬれたふきんの上に置いて蒸らすと抑えられます。
ごはんが炊けていない。	●設定をまちがえていませんか。 炊飯メニューを使い、米の量に合わせてカップ数を正しく設定してください。➔P.22
自動炊飯のカップ数をまちがえた。	●5分以内であれば、「切/スタート」キーで一度通電を切り、再操作できます。 ●5分以上たつと、自動では炊けません。 火力調節して炊いてください。 • 沸とうまで火力「**4**」、蒸気が出たら火力「**1**」(約15分) →通電を切って蒸らす。

上面操作部について

現　象	原　因
上面操作パネルの表示に CP と表示されてキー操作ができない 約10秒後に CP と表示され通電が停止する	●上面操作パネルに調理物がふきこぼれたり、水滴などが付着していませんか。 調理物や水滴などを取り除いてください。➔P.48 ●上面操作パネルに鍋などを置いていませんか。 鍋などを取り除いてください。➔P.48 ●キーを長押ししていませんか。 キーに約3秒以上ふれていても表示されます。➔P.48
上面操作パネルの表示に CP と表示され通電が停止する	●上面操作部の 切/スタート の上に調理物がふきこぼれたり、水滴などが付着していませんか。 調理物や水滴などを取り除いてください。➔P.48
上面操作部のキー操作ができない	●指に指サックや傷テープ、手袋をしていませんか。 直接指でふれてください。 ●隣のキーに触れていませんか。 一個づつ操作してください。 ●上面操作パネルに物を置いていませんか。 物を取り除いてください。 ●上面操作パネルに調理物や汚れがこびりついていませんか。 トッププレートのお手入れをしてください。➔P.38 ● 切/スタート を1秒以上の長押しをしていますか。 ブザーが鳴るまで押してください。

故障かなと思ったら（つづき）

上面操作パネルに次の表示が出たとき

表示とお知らせ内容	確認するところ	直しかた
E11 E21 E51 左・右・中央ヒーター使用時、液晶表示が赤く点灯する。	●空だきになっています。 ●炒めものの調理を行うと表示する場合があります。	●鍋に調理物を入れてください。 ●火力を下げてご使用ください。
E12 E22 揚げもの温度コントロールを使用したら、左・右ヒーターの液晶表示が赤く点灯する。	●付属の天ぷら鍋の底に2mm以上の反りがあったり変形しています。 ●付属の天ぷら鍋の底やトッププレートに異物や汚れが付着している。	●反りや変形がある場合は新しい鍋をご購入ください。➔P.5 ●異物や汚れの場合はお手入れをしてご使用ください。
EP 左・右・中央ヒーター使用時、液晶表示が赤く点灯する	●上面操作パネルに調理物がふきこぼれたり、水滴などが付着している。 ●上面操作パネルに鍋などを置いている。 ●キーを長押ししている。	●調理物や水滴を取り除いてください。 ●鍋などを取り除いてください。 ●キーを約3秒以上ふれないでください。
H15 H25 H55 左・右・中央ヒーター使用時、液晶表示が赤く点灯する。	●吸・排気カバーにほこりがたまっています。 ●吸・排気カバーがふさがれています。	●ほこりをふきとってください。➔P.39 ●ふさがないでください。
H17 H27 H57 左・右・中央ヒーター使用時、液晶表示が赤く点灯する。	●鍋の種類が違っています。	●鍋の種類を確認してください。➔P.12
E61 液晶表示が赤く点灯する。	●電源電圧が異常に高い場合や低い場合。	●お買い上げの販売店にご連絡ください。

表示が出たときは・・・

①E11、E12、EP、H15、H17の表示が出たときは左ヒーターの 切/スタート を押す。

②E21、E22、EP、H25、H27の表示が出たときは右ヒーターの 切/スタート を押す。

③E51、EP、H55、H57の表示が出たときは中央ヒーターの 切/スタート を押す。

※①、②、③の操作をすると表示が消えます。再度通電を行い、同じ表示が出たら、お買い上げの販売店または工事店にご連絡ください。

前面操作パネルに次の表示が出たとき

表示とお知らせ内容	確認するところ	直しかた
E1 E3 E4	●通電したまま連続して魚を焼いた場合。	●いったん通電を切り、グリル庫内の温度を下げてから、次の調理物を入れる。
E6	●電源電圧が異常に高い場合や低い場合。	●お買い上げの販売店にご連絡ください。

表示が出たときは・・・

①E1、E3、E4の表示が出たときはグリルの 切/スタート を押す。

※①の操作をすると表示が消えます。再度通電を行い、同じ表示が出たら、お買い上げの販売店または工事店にご連絡ください。

上記以外の表示がでたときは、お買い上げの販売店または工事店にご連絡ください。

火力の目安について

左・右・中央ヒーター

火力の目安	バックライト色	火力	消費電力
ハイパワー	赤	12	3.0kW
		11	2.6kW
強　火		10	2.0kW
		9	1.6kW
中　火	オレンジ	8	1.4kW
		7	1.1kW
		6	800W
弱　火	ミドリ	5	500W
		4	400W
		3	300W
		2	200W 相当
と ろ 火		1	100W 相当

※消費電力は、鉄ホーロー鍋を使った場合です。
※中央ヒーターは火力「9」までです。
※相当とはヒーターの入/切による平均消費電力です。

料理集

オムレツ
➔P.55

鶏の唐揚げ
➔P.56

鮭のホイル焼き
➔P.59

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表（単位g）

計量／食品名	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）	計量／食品名	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）
水・酒・牛乳	5	15	200	トマトケチャップ	5	15	230
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	油・バター・ラード	4	12	180
食塩	6	18	240	片栗粉・砂糖（上白糖）	3	9	130
小麦粉（薄力粉・強力粉）	3	9	110	だし汁	5	15	200

この取扱説明書で使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量は表のとおりです。　（1mL＝1cc）

〈お願い〉この取扱説明書に掲載されている料理例の火力および時間などは目安です。
鍋の種類・形状・材質、また材料の量により、火力等が異なってきますので、料理の進み具合に応じて、火力や時間を調節してください。

左・右・中央ヒーターの調理例

お知らせ 火力は目安です。火力は鍋の種類・形状・材質や調理物の量などで異なる場合があります。様子をみて調節してください。

ゆでる

スパゲティ（ミートソース）

材料（2人分）
- スパゲティ …… 200g
- 塩 …… 大さじ 2
- 牛ひき肉 …… 150g
- トマトソース …… ½缶（約150g）
- オリーブ油 …… 大さじ 1弱
- にんにく（薄切り）…… 1片
- Ⓐ
  - 赤ワインまたはスープ …… 大さじ 2
  - 塩 …… 小さじ ¼
  - 砂糖 …… 小さじ ¼
  - こしょう …… 少々
- パセリ …… 少々

作りかた
1. ①鍋をヒーターの中央にのせ、オリーブ油を入れてから火力を『中火』にする。
2. ②①ににんにくを入れ、香りが出るまで炒めたら牛ひき肉を加えて炒め、トマトソースを加えⒶで味付けし、煮立ったら『弱火』～『中火』にして8～10分煮つめる。
3. ③大きめの鍋にたっぷりの水（3～4L）を、『強火』～『ハイパワー』で沸とうさせ、塩（水量に対して1%が目安）を加える。
4. ④スパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながらふきこぼれないように『弱火』～『中火』でゆでる。指でつまんでちぎってみて、芯が少し残っているくらいまでゆでる。
5. ⑤ゆで上がったら手早くざるに上げ、水気をきって器に盛り、②をかけパセリを散らす。

☆スパゲティは、シコシコした歯ざわりが大切。
☆たっぷりの湯を使い、ゆで上げ時間を守ることがポイントです。
☆トマトソースをベースにして、お好みの具を使います。
☆火力の調節は、鍋や水量により異なります。調理の状況に合わせて調節してください。

ゆでる メニュー例

メニュー	沸とうまで	火力調節の目安
めん類（うどん、そば、そうめん）	『ハイパワー』	『中火』…めんを入れてゆでる　2～10分（めんにより調節）
葉　菜	『ハイパワー』	『強火』…茎から入れる　2～3分
ゆで豚（400g）	『ハイパワー』	『弱火』　30～40分
根　菜	『強火』（材料は水から入れる）	『中火』…やわらかくなるまでゆでる

煮る

ポークカレー

材料（4人分）
- 豚肉（2cm角切り）…… 250g
- 塩、こしょう …… 各少々
- にんじん（乱切り）…… 中1本
- 玉ねぎ（くし形切り）…… 中2個
- じゃがいも（乱切り）…… 中2個
- カレールー …… 1箱（約120g）
- 水 …… 600～800mL
- サラダ油 …… 大さじ 2

作りかた
1. ①豚肉は、塩、こしょうをする。
2. ②鍋をヒーターの中央にのせ、サラダ油を入れてから『中火』にする。
3. ③②に豚肉を入れて炒め、次ににんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加えて炒める。
4. ④水を加えて『強火』にし、沸とうしたら『中火』にして20～30分煮込む。
5. ⑤カレールーを加えてかき混ぜ、ふたたび沸とうしたら途中かき混ぜながら『弱火』で10～15分煮込む。

☆じゃがいもは煮くずれしやすいので、大きめの乱切りにするか、途中から加えるようにするとよいでしょう。
☆肉や野菜を炒めるときに、焦げつかないように『中火』～『弱火』に調節してください。
☆水は少なめの分量から加熱を始めて、途中でとろみ具合を見ながら加えてください。
☆炒めるときに、フライパンを使うとラクに炒められます。

煮る メニュー例

メニュー	沸とうまで	火力調節の目安
煮　魚	『強　火』	『弱火』…魚を入れて煮る　10～15分
肉じゃが、おでん、ポトフ	『強　火』	『弱火』～『中火』　30～90分
煮　豆	『強　火』	『とろ火』～『弱火』　2～5時間

●長時間の煮込みには、調理タイマーが便利です。
※「切り忘れ防止自動停止機能」が働いて途中で切れることがあります。➔P.14
●ひと煮立ちしたら中央ヒーターに移して煮込むと便利です。

左・右・中央ヒーターの調理例（つづき）

炊く

あさりごはん

材料（4人分）

- 米………………カップ2
- あさりのむき身………………100g
- にんじん（せん切り）………小½本（約50g）
- 水………………360mL
- Ⓐ しょうゆ、酒………各大さじ1½
- Ⓐ 砂糖………………小さじ1½
- Ⓐ 塩………………小さじ½
- 針しょうが、木の芽………………各少々

作りかた

①米は洗い、ざるにあげて水気をきっておく。
②あさりのむき身は薄い塩水で洗い、水気をきっておく。
③鍋に米を入れ、水を加えて30分以上浸す。
④③にⒶの調味料を加えてかき混ぜる。
⑤④ににんじん、あさりをのせ（具は上にのせてかき混ぜない）ふたをする。
⑥ヒーターの中央にのせメニューを押し炊飯を選び、米の量（カップ数）を2に設定する。
⑦「切/スタート」キーを押し炊飯する。

炊く

ピースごはん

1人分
約300kcal

材料（4人分）

- 米………………カップ2
- 水………………420mL
- グリーンピース（さやつき）………200g
- 塩………………小さじ1

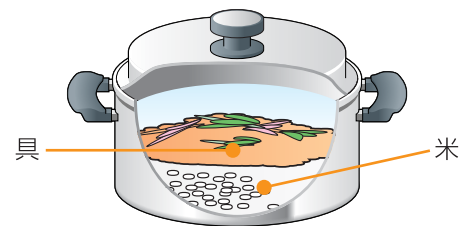
作りかた

①グリーンピースはさやから出して洗い、塩とともに加えて、あさりごはんの要領で加熱する。

炊き込みごはんを炊くときは

●水量…調味料の分量だけ減らす（米は水だけで浸す）
●具……米の重さの30%程度

炊く直前に、調味料を入れてかき混ぜ、具を米の上に載せる。

※自動炊飯の使いかたは ➔P.22

蒸す

茶わんむし

材料（4人分）

- 卵………………3個（約150mL）
- だし汁………………カップ2½
- Ⓐ しょうゆ、塩………各小さじ1弱
- Ⓐ みりん………………小さじ1
- Ⓑ 鶏肉（そぎ切り）………60g
- Ⓑ かまぼこ（薄切り）………8枚
- Ⓑ 生しいたけ（そぎ切り）………8枚
- Ⓑ ぎんなん（ゆでたもの）………8個
- 三つ葉………………適量

作りかた

①卵はときほぐし、だし汁に調味料Ⓐを加えてさましたものを混ぜ、裏ごしする。
②器に彩りよくⒷを盛り、①を静かにそそぎ入れ、ふたをする。
③大きめの鍋に水カップ3を入れ、ヒーターの中央にのせ、『強火』にする。
④器を並べてふたをし、沸とうしてきたら『弱火』にして15〜20分蒸す。
⑤蒸し上がったら三つ葉をのせる。

蒸す

シュウマイ

1個分
約50kcal

材料（24個）

- むきえび………………150g
- 豚ひき肉………………150g
- 玉ねぎ………………½個
- 片栗粉………………大さじ5
- 干ししいたけ（もどしてみじん切り）………3枚
- シュウマイの皮………………24枚
- グリーンピース………………24個
- からしじょうゆ………………適量
- Ⓐ 砂糖、しょうゆ、ごま油…各小さじ1
- Ⓐ 塩………………小さじ½
- Ⓐ 酒………………大さじ1
- Ⓐ こしょう………………少々

☆作りかた④で中敷きに、丸型に切ったオーブンシート（中央に切り込みを入れる）を敷くと、取り出しがラクです。

作りかた

①えびは背わたを取り、細かくたたく。玉ねぎはみじん切りにして、片栗粉（大さじ3）をまぶしておく。
②ボウルに①、豚ひき肉、しいたけを入れ、Ⓐを加えてねばりが出るまでよく混ぜ、残りの片栗粉（大さじ2）を加え、さらによくかき混ぜて24等分する。
③シュウマイの皮でそれぞれを包み、グリーンピースをのせる。
④蒸し器の中敷にサラダ油をぬり、シュウマイを間隔をあけて並べる。（無理に全部を入れないで、2回に分ける。）
⑤蒸し器の下鍋に水を5〜6分目入れ、ふたをしてヒーターの中央にのせ、『強火』にする。
⑥沸とうしたら上鍋をのせてふたをし、『中火』で10〜12分蒸す。器にとり、からしじょうゆを添える。

蒸す　メニュー例

メニュー	沸とうまで	火力調節の目安
中華まんじゅう	『強火』	『中火』　10〜15分
蒸しいも	『強火』（材料は水から入れる）	『中火』…やわらかくなるまで蒸す

左・右・中央ヒーターの調理例（つづき）

炒める

空芯菜とにんにくの炒めもの

1人分 約140kcal

材料（2人分）

- 空芯菜 …… 150g
- サラダ油 …… 大さじ 2
- Ⓐ たかのツメ …… 3～4本
- Ⓐ にんにく（薄切り）…… 1片
- Ⓑ 酒 …… 大さじ 1
- Ⓑ 塩、こしょう …… 各少々

作りかた

①空芯菜をさっと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ4～5cmの長さに切る。
②フライパンをヒーターの中央にのせ『中火』～『強火』にする。
③サラダ油を入れて熱し、Ⓐを入れて香りを出してから、①の茎を入れて『強火』で炒め、色がかわったら①の葉を入れ手早く炒め、Ⓑで味を整える。

炒める

五目チャーハン

1人分 約580kcal

材料（2人分）

- ごはん …… 400g
- 焼き豚（1cmの角切り）…… 50g
- 生しいたけ（1cmの角切り）…… 2枚
- ねぎ（あらみじん切り）…… 1/2本
- グリーンピース（缶詰）…… 大さじ 1
- むきえび …… 50g
- 酒 …… 小さじ 1/2
- 卵 …… 1個
- 塩 …… 少々
- サラダ油 …… 適量
- ラード …… 大さじ 2
- Ⓐ 塩 …… 小さじ 1/3
- Ⓐ こしょう …… 少々
- Ⓐ しょうゆ …… 大さじ 1/2

作りかた

①むきえびは背わたをとり酒をふる。卵は割りほぐして塩を混ぜる。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』～『強火』にする。
③サラダ油を入れて熱し、卵を入れて手早くかき混ぜながらふんわりとしたいり卵を作り、取り出す。
④フライパンにラード1/2量を入れ、『中火』～『強火』で熱し、むきえびをさっと炒めて取り出し、残りのラードを入れて、ねぎ・生しいたけ・焼き豚の順に炒めて取り出す。
⑤フライパンを『中火』で熱し、サラダ油を入れてごはんをほぐしながら炒め、③・④を加えてさらに炒め、最後にⒶで味を整えグリーンピースを散らす。

☆ごはんは、あまり熱いうちに炒めると粘りが出て、パラッと仕上がらないので、ざるなどに広げて軽く蒸気をとばしておきます。
☆無理に一度に作らないで、2回に分けて炒めるとラクに作れます。
☆フッ素加工のフライパンで炒めると焦げつきが少なくできます。

炒める メニュー例

メニュー	予熱	火力調節の目安
焼きそば	『中火』～『強火』	『中火』～『強火』…様子を見ながら炒める
野菜炒め		
ホワイトソース	『中火』	『中火』…小麦粉をバターで炒める 『強火』…牛乳を加えて沸とうさせる 『弱火』～『中火』…かきまぜながらとろみを付ける

お知らせ
●フライパンなどを予熱する場合は、高温になりすぎないように注意してください。（フライパンが変形したり、油が発煙・発火することがあります。）
●（適温サイン）炒めもの・ステーキで予熱することもできます。➔P.21

焼く

ビーフステーキ

1人分 約840kcal

材料（2人分）

- 牛ステーキ肉（1枚約180gのもの）…… 2枚
- 塩、こしょう …… 各適量
- サラダ油 …… 適量
- にんにくのスライス …… 1片

作りかた

①牛ステーキ肉は筋を切り、軽く塩、こしょうを両面にふっておく。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』～『強火』にする。
③フライパンが熱くなったら、サラダ油をなじませ、にんにくを入れて、色づいてきたら取り出し、牛ステーキ肉を並べて焼き上げる。（ミディアムの場合、片面約30秒～1分程度）

☆焼き時間は目安です。肉の種類や厚みによっても違うので、お好みに応じて焼き時間を調節してください。
☆お好みによりブランデーやシェリー酒・赤ワインなど大さじ1をふりかけ、アルコールをとばしてから盛りつけると、一味違ったステーキが味わえます。

焼く

オムレツ

1人分 約230kcal

材料（1人分）

- 卵 …… 2個
- Ⓐ 牛乳 …… 大さじ 1
- Ⓐ 塩、こしょう …… 各少々
- サラダ油 …… 適量
- バター …… 大さじ 1

作りかた

①ボウルに卵を割りほぐし、Ⓐを入れて混ぜ合わせる。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』で軽く熱する。
③多めのサラダ油をなじませ、一度油をきる。バターを入れ、『中火』～やや『強火』にして溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
④半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなくなれば、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。

～うす焼きたまごやクレープなどを作るときは～
☆フライパンは最初から『弱火』～『中火』で熱してください。
☆サラダ油を多めに入れてフライパン全体になじませて、余分な油をふきとってください。
☆卵液を入れるタイミングは卵液を箸の先につけてフライパンに落として、ジュッと固まるようになるくらいが目安です。
☆フライパンは厚手のもので、表面にフッ素加工してあるものが使いやすいです。

焼く メニュー例

メニュー	予熱	火力調節の目安
ハンバーグ	『中火』	『中火』…片面に焼き色をつける 『弱火』…裏返してふたをし、中まで火を通す
焼きぎょうざ	『中火』	『中火』…皮に焼き色をつける 『中火』…水を入れてふたをし、蒸し焼きにする
目玉焼き	『弱火』～『中火』	『弱火』～『中火』…途中、水を入れてふたをし、様子を見ながら焼く
焼きもち（フライパンで焼く）	『弱火』～『中火』	『弱火』～『中火』…様子を見ながら焼く